





فــريـاگــوزاری ســەرەتـايــی

لــە هــۆش خۆ چــوون (دڵ لــە خــۆ چــوون – الاغـمـاء)



ئامــادەكــردن و نــووســين:

م. رجـب عبـدالـرحـمـن مـحـمـد



فـــرياگـــــوزاری ســـــــەرەتايی

ئامادەكردن : م. رجب عبدالرحمن محمد

نامێلكە : دڵ لــــە خـــۆ چــــــوون

دەرچـووی : بـەشی پـەروەردەی وەرزش زانـكۆی زاخـۆ

پيشە : مامۆستای پەروەردەی وەرزش , ياريزانی ياريە بەهێزەكان و ڕاكردنی مـاوە درێژ و ماراسـۆن.

بەدەست هێنانی بروانامەی فریاگوزاری سەرەتایی DAMA

هـــــەرگــيز كەسێـــكـــی بــــەهـــــــێزمـ

نــــە ديـــــــووە بــــەبـــێ رابردويــــەكی ســـەخـــت



ئێـــمە لـە تـۆری كـۆمـەلايـەتـی :

فيس بووك ، أنيستگرام ، سناپ چات ← Rajab Abdulrahman Sport

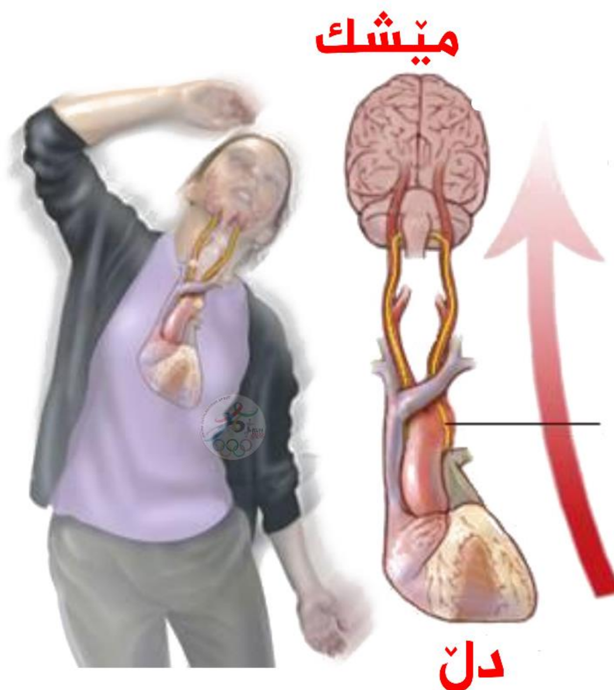
مەبەستمان چییە لە فریاگوزاری سەرەتایی

فریاگوزاری سەرەتایی: بریتیە لە چارەسەرکردنی لەناکاو کاتی بۆ کەسێك کە تووشی رووداو بوبێت یاخود بەهۆی نەخۆشیەوە باری تەندروستی تێك دەچێت , تاوەکو تیمی تەندروستی ئەگەنە شوینی مەبەست.

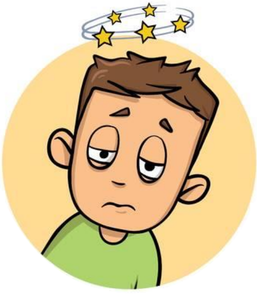
ئاما نجمان چـیە لە فـریـاگوزاری سەرەتـایی:

- بۆ پاراستنی ژیانی کەسەکە.
- بۆ ئەوەی نەهێلین باری تەندروستی خراپتر بێت.

دڵ لـە خـۆ چوون: بریتییە لــە حـالــەتی دڵ لــە خـۆ چـوون (لە هـۆش خۆ چـوون) بـۆ مـاوەیەکی کاتی لـە ئـە نجامـی کـەمی گـەیشتنی ئـوکسجین بۆ مێـــشك.



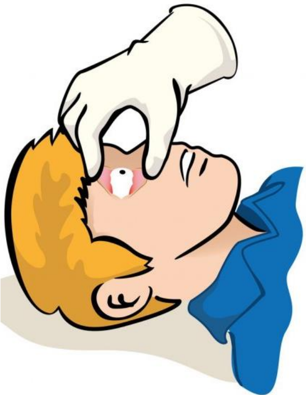
نیشانەکانی لە هۆش خۆ چوون:



1- سەرسوران.



2- هەستکردن بە سوڕانی شتەکانی دەوروبەر.



3- چاو ڕەشکە وپێشکە کردن.



4- ژانە سەر.





5- زۆر وەستان لەبەر خۆر.

چارەسەری فریاگوزاری سەرەتایی بۆ کەسێك لە هۆش خۆ چوون بووبێت:



1. سەرەتا ئەبێت سەرنج بدەین بزانین ئاگای لە خۆیی هەیە.



2. دواتر ئەبێت سەرنج بدەین بزانین هەناسە دەدات ، گوێی گرتن لە هەناسەی دەم و چاو خستنە سەر سینگی کەسەکە بۆ ئەوەی بزانین هەناسە دەدات.

3. ئەگەر کەسەکە لە بەر خۆردا بوو ، ئەییەینە بەر سێبەرێك.





4. نە خۆشەکە لە سەر پشت دادەنێین و قاچەکانی بەرز ئەکەینەوە و قاچی بەرزتربێت لە ئاستی زەوی یاخود لە ئاستی سینگی.

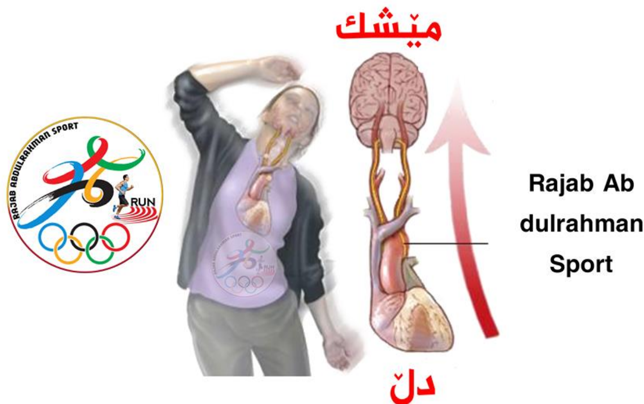




5. دوای ئەوە بە شتێك باوەشینی لی دەكەین.







لەكۆتایدا هیوای تەندروستیەكی باش بۆ هەموو لایەك دەخــوازم

ئـــومــــێـــدەوارم هـــــەمیـــشە پـــارێـــزراوبـــــــــن.

"دیاریە بۆ هەر كەسێك بەدوای زانست و زانیاری دەگەڕێت , بەتایبەت وەرزشوانانی خۆشەویست "